 **Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

 **1.Пояснительная записка**

* Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 января 2012 г. N 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089»
* Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 - П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
* Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.
* Устава МАОУ «Кутарбитская СОШ»

 **Общие цели образования по предмету**

 Изучение физической культуры на базовом уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

1 укрепление здоровья и закаливание ,формирование правильной осанки.

2.формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

3.коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

4.Повышение двигательных возможностей обучающихся с нарушением интеллекта в подготовке их к жизни и, в последующем к физическому труду. Развитие двигательной функции обучающихся, активизация их физического развития.

-5Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Общая характеристика учебного предмета

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовлен­ности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 — 16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

* укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
* развитие и совершенствование двигательных умений и на­выков;
* приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведе­ний по физкультуре;
* развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
* формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
* усвоение учащимися речевого материала, используемого учи­телем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрыв­но связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реак­тивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое про­явление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с ува­жением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельно­сти при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содер­жание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспита­ния на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинирован­ность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спор­тивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо пред­усматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать уп­ражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систе­матически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибуляр­ная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигатель­ных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональ­ную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произ­вольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, ак­робатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка (коньки), игры — подвижные и спортивные, плавание. Содержание программы. Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны,солнечные ванны. Водные процедуры.

 В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственнодвигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.Упражнения в лазанье— эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

 Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром..

 В задачи раздела «Лыжная подготовка» и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени

 4

года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

 Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. При прохождении каждого раздела, программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.), а также подборку упражнений, игр, ориентированных на конкретного ребенка с учетом его двигательных и интеллектуальных способностей. В старших классах на уроках физической культуры программа учитывает задания на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—10 клас­сах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем фи­зического развития и двигательной активностью учащихся (ДА).

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре—мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показате­лями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физ­культурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гид­роцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

**Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю. Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

 **2. Основное содержание обучения**

**Гимнастика.**

**1. Строевые упражнения** Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

**2. Общеразвивающее и корригирующие упражнения без предметов:**

 **2.1 Упражнения на осанку** Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

**2.2 Дыхательные упражнения** Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

**2.3 Упражнения в расслаблении мышц**: Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

**2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища**. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

**3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.**

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на

руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

**4. Упражнения на гимнастической стенке**

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

**5. Акробатические упражнения** (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

**6. Простые и смешанные висы и упоры** Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

 **7. Переноска груза и передача предметов** Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

**8. Лазание и перелезание** Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения пе словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.

Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис наруках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

**9. Равновесие**

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

**10. Опорный прыжок**

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

**11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений**. Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5 —6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

**Легкая атлетика**

1. Ходьба Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

2. Бег Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

3. Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

5. Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Лыжная подготовк**а (практический материал) В зависимости от климатических условий

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной

стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

**Спортивные и подвижные игры**

**1. Пионербол** Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

**2. Баскетбол** Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

**Подвижные игры и игровые упражнения**

1. Коррекционные «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок». 2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний» 3. С бегом на скорость «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с выручкой»; Эстафеты 4. С прыжками в высоту, длину «Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки». 5. С метанием мяча на дальность и в цель «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».

6. С элементами пионербола и волейбола «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу». 7. С элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему». 8. С элементами плавания (на воде) «Хоровод»; «Кто быстрее»; «Невод»; «Торпеды»; «Утки-нырки». 9. Игры на снегу, льду «Снайперы»; «Охотники»; «Догони»; «Кто дальше».

Тематическое планирование

;

**3.Требования к уровню подготовки по предмету**

**Обучающиеся должны знать:**

      • правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;

      •  правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

       • приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

      •  фазы прыжка в длину с разбега;

      •  требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;

      •  как бежать на лыжах по прямой и по повороту;

       •  правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

      Учащиеся должны **уметь:**
      • выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
      • выполнять исходное положение без контроля зрения;
      • правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
      • выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
      • сохранять равновесие на наклонной плоскости;
      • выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
      • лазать по канату произвольным способом;
     • выбирать наиболее удачный способ переноски груза

  • выполнять разновидности ходьбы;
      • передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
      • выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
      • прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

   •  координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м.

 •  подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса

 • выполнять передачу мяча, подбрасывание и удары по мячу

 •  вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч

 • бегать на время 60 м;

 •координировать движения рук и ног при беге на лыжах;

 • выполнять спуск в низкой стойке, передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке дo 1 км; передвижение на лыжах на скорость;

 • применять правила игр.

**4.Тематическое распределение количества часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Радел программы, темы уроков** | **Количество****часов** | **Контрольные****тесты** |
| 1. |  **Основы знаний кол-во часов по разделам**Человек занимается физкультурой | 1 |  |
| 2. | **Лёгкая атлетика 23ч** |  |  |
|  | - Инструктаж по О.Т. И П.Б. по легкой атлетике. Сочетание разновиднос­тей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инс­трукции учителя- Ходьба на носках с высоким под­ниманием бедра.- Ходьба с различными положениями рук, с предметами в пра­вой, левой руке.- Медленный бег в равномер­ном темпе до 4 мин- Бег широким шагом на носках (коридор 20— 30 см).- Бег на скорость 60 м с высоко­го и низкого старта. Тестирование.- Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги- Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. тестирование- Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произ­вольно- Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.- Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с раз­бега (коридор 10 м)- Мета­ние мяча в вертикальную цель- Метание мяча в дви­жущуюся цель.- Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по легкой атлетике. Эстафетный бег (60 м по кругу).- Прыжки в высоту с укоро­ченного разбега способом «перешагивание».- Прыжки в высоту с укоро­ченного разбега способом «перешагивание» тестирование- Ходьба приставным шагом левым и правым боком- Ходьба с речевкой и песней- Ходьба с остановками для выпол­нения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение).- Бег с преодолением малых пре­пятствий в среднем темпе- Прыжки через скакалку на месте в различном темпе- Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги- Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с раз­бега. Тестирование. | 11111111111111111111111 | 3 |
| 3. | **Спортивные и подвижные игры** | **34 ч** |  |
|  | **Пионербол и подвижные игры11** |  |  |
|  |  - Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по пионерболу 11чОзнакомление с правилами, расстановка игроков на площадке- Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке- ловля мяча над головой- подача двумя руками сни­зу, боковая подача- розыг­рыш мяча на три паса. Учебная игра- Коррекционные подвижные игры и игровые упражнения «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».- **подвижные игры и игровые упражнения** с элементами обще­развивающих упраж­нений, лазанием, перелезанием, акроба­тикой, равновесием- подвижные игры и игровые упражненияс элементами пионер­бола и волейбола *«Мяч соседу»;* «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».- подвижные игры и игровые упражнения с элементами пионер­бола и волейбола «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».- подвижные игры и игровые упражнения с элементами пионер­бола и волейбола «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».- подвижные игры и игровые упражнения с прыжками в высоту, длину Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки».**Спортивные и подвижные игры баскетбол 23**Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по баскетболуПравила игры в баскетбол Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболуОсновная стойка; передви¬жения без мяча вправо, влево, вперед, назадОсновная стойка; передви¬жения без мяча вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об полВедение мяча на мес¬те и в движенииОстанов¬ка по сигналу учителяЛовля и передача на месте двумя руками, повороты на местеОстановка шагомПодвижные игры и игровые упражнения с элементами баскет¬бола «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».Подвижные игры и игровые упражнения с метанием мяча на дальность и в цель. «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».Подвижные игры и игровые упражнения с бегом на скорость Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебеж¬ки с выручкой»; Эста¬феты.Коррекционные «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок». | 1111111111112332313221 |  |
| 4 | **Гимнастика**  | 21 ч | 2 |
|  | инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три).Строевые упражнения: Повороты налево, напра¬во, кругомХодьба по гимна¬стической скамейке с раз¬личными положениями рукОбщеразвивающие и корригирующие уп¬ражнения без предме¬тов:— упражнения на осанку. передвижение по на¬клонной плоскостиДозированное дыхание в ходьбе с движе¬ниями рук в различных направлениях.Чередование на¬пряженной ходьбы (стро-евым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслаблен¬ным и опущенным вперед туловищем.Пружинистые при¬седания на одной ноге в положении выпадаОбщеразвивающие и корригирующие уп¬ражнения с предмета¬ми. Подбрасывание и лов¬ля палки в горизонтальном и вертикальном положе-нииОбщеразвивающие и корригирующие уп¬ражнения с предмета¬ми с большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты.Упражнения на гим¬настической стенке. Взмахи но¬гой назад, держась за рей¬ку руками на высоте груди, пояса.Акробатические уп¬ражнения (элементы, связки). Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спинеАкробатические уп¬ражнения (элементы, связки). Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Тестирование.Простые и смешанные висы и упоры Мальчики: висы согнув¬шись и прогнувшись; под¬тягивание в висе; под-нимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захва¬том его ногами с крестно.Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге.Танцевальные упраж¬нения Ходьба с сохранением правильной осанки под музыкуЛазание по гимнастичес¬кой стенке вверх и вниз с изменением способа лаза¬ния в процессе выполнения по словесной инструк¬ции учителя.Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка).Прыжок через козла: на¬скок в упор стоя на коле¬нях, соскок с колен взма¬хом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мяг¬ким приземлением.Развитие координа¬ционных способнос¬тей, ориентировка в пространстве Прохожде¬ние расстояния до 3 м от одного ориентира до дру¬гого с открытыми глазами за определенное количес¬тво шагов и воспроизведе¬ние его за столько же ша¬гов без контроля зрения. | 1111111111212111111 | 12 |
| 5 | **Лыжная подготовка*.23*** | 23ч | 2 |
|  |  -Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке. Построение в одну колон­ну.- Передвижение на лы­жах под рукой;- Передвижение на лы­жах с лыжами на плече- поворот на лы­жах вокруг носков лыж- передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне- спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке;- подъем по склону наискось и прямо «лесен­кой»- передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 -передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км. Тестирование.- пере­движение на лыжах на скорость на отрезке 40— 60 м;- игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». | 11122225133 | 1 |

**5. Учебно-методическая литература**

1. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы    1-4, 5-9  классы. Авторы-состовители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г

2. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Воронкова

**6.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | №урока в теме | **Дата по плану** | **Дата фактическая** | **Тема урока** | **Содержание** | **Домашнее задание** | Требования к уровню подготовки выпускников |
| Легкая атлетика 13ч |
| 1 | 1 |  |  | Инструктаж по О.Т. И П.Б. по легкой атлетике. Сочетание разновиднос­тей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инс­трукции учителя | Инструктаж по О.Т и П.Б Сочетание разновиднос­тей ходьбы | учить инструкции, правила и судейство по легкой атлетике |  правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитаниювыполнять разновидности ходьбы; |
| 2 | 2 |  |  | Ходьба на носках с высоким под­ниманием бедра. | ходьба | Ходьба | выполнять разновидности ходьбы по заданному направлениям в медленном темпе |
| 3 | 3 |  |  | Ходьба с различными положениями рук, с предметами в пра­вой, левой руке. | ходьба | Ходьба | выполнять разновидности ходьбы |
| 4 | 4 |  |  | Медленный бег в равномер­ном темпе до 4 мин | Медленный бег | Ходьба | пробе­гать в медленном темпе 4 мин |
| 5 | 5 |  |  | Бег широким шагом на носках (коридор 20— 30 см). | Бег широким шагом | кросс по пересеченной местности | бегать на время 60 м |
| 6 | 6 |  |  | Бег на скорость 60 м с высоко­го и низкого старта. тестирование | Бег на скорость 60 | Прыжки в длину с разбега | бегать на время 60 м |
| 7 | 7 |  |  | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги |  Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. | Комплекс ОРУ на развития плечевого пояса | выполнять прыжок в дли­ну с разбега способом «со­гнув ноги» из зоны оттал­кивания не более 1 м |
| 8 | 8 |  |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. тестирование.  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | прыжки с места | **Знать** фазы прыжка в длину с разбегавыполнять прыжок в дли­ну с разбега способом «со­гнув ноги» из зоны оттал­кивания не более 1 м |
| 9 | 9 |  |  | Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произ­вольно | Прыжки через скакалку, произ­вольно | Бег с изменением длины и частоты шагов | Прыгать через скакалку. |
| 10 | 10 |  |  | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. |  | многоскоки | Уметь выполнять толкание набивного мяча |
| 11 | 11 |  |  | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с раз­бега (коридор 10 м |  | отжимание | Уметь выполнять метание |
| 12 | 12 |  |  | Мета­ние мяча в вертикальную цель |  | приседания | Уметь выполнять метание |
| 13 | 13 |  |  | Метание мяча в дви­жущуюся цель. |  | сгибание и разгибания туловища | Уметь выполнять метание |
| Спортивные и подвижные игры 11ч |
| 14 | 1 |  |  | Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по пионерболуОзнакомление с правилами, расстановка игроков на площадке | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. | учить инструкции по технике безопасности | **Знать** расстановку игро­ков на площадке, правила перехода играющих. **Выполнять**  боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. |
| 15 | 2 |  |  | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке | Нападающий удар | упражнения на гибкость | **Знать** расстановку игро­ков на площадке, правила перехода играющих. **Выполнять**  боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса |
| 16 | 3 |  |  | ловля мяча над головой |  Технические приемы. ловля мяча над головой | отжимания из упора сзади | **Знать** расстановку игро­ков на площадке, правила перехода играющих. **Выполнять**  боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса |
| 17 | 4 |  |  | подача двумя руками сни­зу, боковая подача | Технические приемы. подача двумя руками сни­зу, боковая подача | сгибания и разгибания прямых ног из положения лежа | **Знать** расстановку игро­ков на площадке, правила перехода играющих. **Выполнять**  боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса |
| 18 | 5 |  |  | розыг­рыш мяча на три паса. Учебная игра. |  | прыжки из низкого приседа | **Знать** расстановку игро­ков на площадке, правила перехода играющих. **Выполнять**  боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса |
| *Игры и игровые задания.* |
| 19 | 6 |  |  | Коррекционные подвижные игры и игровые упражнения «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок». | *подвижные игры и игровые упражнения* | упражнения «Велосипед" | Знать правила игр. применять правила игр.  |
| 20 | 7 |  |  | подвижные игры и игровые упражнения с элементами обще­развивающих упраж­нений, лазанием, пе- релезанием, акроба­тикой, равновесием | *подвижные игры и игровые упражнения* | поднимание и опускания прямых ног из упора | Знать правила игр. применять правила игр.  |
| 21 | 8 |  |  | *подвижные игры и игровые упражнения* **с элементами пионер­бола и волейбола** «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу». | *подвижные игры и игровые упражнения* | прыжки с высоким подниманием ног | Знать правила игр. применять правила игр.  |
| 22 | 9 |  |  | *подвижные игры и игровые упражнения* **с элементами пионер­бола и волейбола** «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу». | *подвижные игры и игровые упражнения* | перекаты с ноги на ногу | Знать правила игр. применять правила игр.  |
| 23 | 10 |  |  | *подвижные игры и игровые упражнения* **с элементами пионер­бола и волейбола** «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу». | *подвижные игры и игровые упражнения* | комплекс ОРУ на развития плечевого пояса  | Знать правила игр. применять правила игр.  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | 11 |  |  | *подвижные игры и игровые упражнения* **с прыжками в высоту, длину** Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки». | *подвижные игры и игровые упражнения* | зависти дневник самоконтроля | Знать правила игр. применять правила игр.  |
| гимнастика 21 |
| 25 | 1 |  |  | инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастикеХодьба в различном темпе по диагонали. Перестрое­ние из колонны по одному в колонну по два (три). | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий Инструктаж по О.Т и П.Б инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике | учить инструкции по техники безопасности, виды гимнастик | правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими уп­ражнениями; приемы вы­полнения команд: «Нале­во!», «Направо!» |
| 26 | 2 |  |  | Строевые упражнения: Повороты налево, напра­во, кругом | Строевые упражнения | упражнения с мячом, обручем. | правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими уп­ражнениями; приемы вы­полнения команд: «Нале­во!», «Направо!» |
| 27 | 3 |  |  | ходьба по гимна­стической скамейке с раз­личными положениями рук | ходьба по гимна­стической скамейке | отжимание 25раз | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 28 | 4 |  |  | **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения без предме­тов:****— упражнения на осанку.** передвижение по на­клонной плоскости | **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения без предме­тов:** | приседание 40р | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 29 | 5 |  |  | Дозированное дыхание в ходьбе с движе­ниями рук в различных направлениях. | **Дыхательные упражнения** | стретчинг | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 30 | 6 |  |  | Чередование на­пряженной ходьбы (стро­евым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслаблен­ным и опущенным вперед туловищем. | **Дыхательные упражнения** | стретчинг | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 31 | 7 |  |  | Пружинистые при­седания на одной ноге в положении выпада | **Основные положения движения головы, конечностей, туловища** | многоскоки | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 32 | 8 |  |  | **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми.** Подбрасывание и лов­ля палки в горизонтальном и вертикальном положе­нии | **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми** | упражнения на гибкость | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 33 | 9 |  |  | **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми** *с большими обручами.* Приседание с обручем в руках, повороты. | **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми** | отжимание от скамейки 25раз | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 34 | 10 |  |  | **Упражнения на гим­настической стенке**. Взмахи но­гой назад, держась за рей­ку руками на высоте груди, пояса. | **Упражнения на гим­настической стенке**. | упражнение "Ласточка" | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 35 | 11 |  |  | **Акробатические уп­ражнения (элементы, связки).** Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине | **Акробатические уп­ражнения** | Комплекс ОРУ на10 | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 36 | 12 |  |  | **Акробатические уп­ражнения (элементы, связки).** Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине | . **Акробатические уп­ражнения** | упражнения с обручем | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 37 | 13 |  |  | **Акробатические уп­ражнения (элементы, связки).** Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Тестирование. | **Акробатические уп­ражнения** | Комплекс ОРУ на10 | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 38 | 14 |  |  | **Простые и смешанные висы и упоры** Мальчики: висы согнув­шись и прогнувшись; под­тягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захва­том его ногами с крестно. | **Простые и смешанные висы и упоры**  | приседания | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 39 | 15 |  |  | **Простые и смешанные висы и упоры** Мальчики: висы согнув­шись и прогнувшись; под­тягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захва­том его ногами с крестно. | **Простые и смешанные висы и упоры**  | комплекс ОРУ на 10 | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 40 | 16 |  |  | Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами** | Статические положения1мин | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 41 | 17 |  |  | **Танцевальные упраж­нения** Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку | **Танцевальные упраж­нения** | упражнения на гибкость | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| 42 | 18 |  |  | Лазание по гимнастичес­кой стенке вверх и вниз с изменением способа лаза­ния в процессе выполнения по словесной инструк­ции учителя. | **Упражнения на гимнастической стенке** | прыжки через скакалку | сохранять равновесие на наклонной плоскости |
| 43 | 19 |  |  | Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения** | упражнения на пресс |  сохранять равновесие на плоскости |
| 44 | 20 |  |  | Прыжок через козла: на­скок в упор стоя на коле­нях, соскок с колен взма­хом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мяг­ким приземлением. | **Опорный прыжок** | перекаты с ноги на ногу | выпол­нять опорный прыжок через козла ноги врозь |
| 45 | 21 |  |  | **Развитие координа­ционных способнос­тей, ориентировка в пространстве** Прохожде­ние расстояния до 3 м от одного ориентира до дру­гого с открытыми глазами за определенное количес­тво шагов и воспроизведе­ние его за столько же ша­гов без контроля зрения. | **Развитие координа­ционных способнос­тей, ориентировка в пространстве** | реферат на тему влияние физических упражнений на здоровья человека | соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя |
| Лыжная подготовка 23 |
| 46 | 1 |  |  | Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовкеПостроение в одну колон­ну | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. | Инструкции читать по технике безопасности | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Знать инструкции |
| 47 | 2 |  |  | Передвижение на лы­жах под рукой; | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног |
| 48 | 3 |  |  | Передвижение на лы­жах с лыжами на плече | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног |
| 49 | 4 |  |  | поворот на лы­жах вокруг носков лыж | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног |
| 50 | 5 |  |  | поворот на лы­жах вокруг носков лыж | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног |
| 51 | 6 |  |  | передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног |
| 52 | 7 |  |  | передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног |
| 53 | 8 |  |  | спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног |
| 54 | 9 |  |  | спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног |
| 55 | 10 |  |  | подъем по склону наискось и прямо «лесен­кой» | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног |
| 56 | 11 |  |  | подъем по склону наискось и прямо «лесен­кой» | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног |
| 57 | 12 |  |  | передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до **1** км | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км | бежать на лыжах х в быст­ром темпе до 100 м |
| 58 | 13 |  |  | передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до **1** км | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км | бежать на лыжах х в быст­ром темпе до 100 м |
| 59 | 14 |  |  | передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до **1** км. тестирование | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног |
| 60 | 15 |  |  | пере­движение на лыжах на скорость на отрезке **40— 60** м; | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км |  свобод­ное катание до 200—300 м |
| 61 | 16 |  |  | пере­движение на лыжах на скорость на отрезке **40— 60** м; | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км |  свобод­ное катание до 200—300 м |
| 62 | 17 |  |  | пере­движение на лыжах на скорость на отрезке **40— 60** м; | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км |  свобод­ное катание до 200—300 м |
| 63 | 18 |  |  | игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км |  свобод­ное катание до 200—300 м |
| 64 | 19 |  |  | игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног при беге по повороту |
| 65 | 20 |  |  | игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног при беге по повороту |
| 66 | 21 |  |  | Передвижение на лыжах до **1** км. | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног при беге по повороту |
| 67 | 22 |  |  | Передвижение на лыжах до **1** км. | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног при беге по повороту |
| 68 | 23 |  |  | Передвижение на лыжах до **1** км. | Передвижение на лы­жах | ходьба на лыжах до 1км | **Уметь:** координировать движения рук и ног при беге по повороту |
| Спортивные и подвижные игры 23ч |
| 69 | 1 |  |  | Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по баскетболуПравила игры в баскетбол Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий | учить инструкции по техники безопасности, виды гимнастик | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Знать инструктаж по технике безопасности |
| 70 | 2 |  |  | Основная стойка; передви­жения без мяча вправо, влево, вперед, назад | Технические приемы | отжимание | **Знать:** правила игры в баскетбол, некоторые пра­вила игры.**Уметь:** вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч |
| 71 | 3 |  |  | Основная стойка; передви­жения без мяча вправо, влево, вперед, назад | Технические приемы | сгибание и разгибание туловища 30р | **Знать:** правила игры в баскетбол, некоторые пра­вила игры.**Уметь:** вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч |
| 72 | 4 |  |  | Основная стойка; передви­жения без мяча вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол | Технические приемы | подтягивания из виса, мальчики 5 раз, девочки на низкой перекладине 10раз | **Знать:** правила игры в баскетбол, некоторые пра­вила игры.**Уметь:** вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч  |
| 73 | 5 |  |  | Основная стойка; передви­жения без мяча вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол | Технические приемы | Прыжки через скакалку 100р | **Знать:** правила игры в баскетбол, некоторые пра­вила игры.**Уметь:** вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч |
| 74 | 6 |  |  | Основная стойка; передви­жения без мяча вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол | Технические приемы | Приседания 20раз | **Знать:** правила игры в баскетбол, некоторые пра­вила игры.**Уметь:** вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч |
| 75 | 7 |  |  | Ведение мяча на мес­те и в движении | Технические приемы | Упражнения на гибкость. | **Знать:** правила игры в баскетбол, некоторые пра­вила игры.**Уметь:** вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч |
| 76 | 8 |  |  | Ведение мяча на мес­те и в движении | Технические приемы | Прыжки из низкого приседа | **Знать:** правила игры в баскетбол, некоторые пра­вила игры.**Уметь:** вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч |
| 77 | 9 |  |  | Ведение мяча на мес­те и в движении | Технические приемы | Прыжки в длину с места | **Знать:** правила игры в баскетбол, некоторые пра­вила игры.**Уметь:** вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч |
| 78 | 10 |  |  | Останов­ка по сигналу учителя | Технические приемы | комплекс ОРУ на развития плечевого пояса | **Знать:** правила игры в баскетбол, некоторые пра­вила игры.**Уметь:** вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч |
| 79 | 11 |  |  | Останов­ка по сигналу учителя | Технические приемы | Комплекс ОРУ на развития гибкости | правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. |
| 80 | 12 |  |  | Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте | Технические приемы | Отжимание 25раз | вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч  |
| 81 | 13 |  |  | Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте | Технические приемы | Прыжки через скакалку 100р | вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч  |
| 82 | 14 |  |  | Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте | Технические приемы | Прием и передача мяча над собой 15раз. | вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч  |
| 83 | 15 |  |  | Остановка шагом | Технические приемы | Удары и остановка мяча ногами | вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч  |
| *Подвижные игры и игровые упражнения*  |
| 84 | 16 |  |  | *Подвижные игры и игровые упражнения* **с элементами баскет­бола** «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему». | Подвижные игры и игровые упражнения: | Комплекс ОРУ для верхнего плечевого пояса | применять правила игр.  |
| 85 | 17 |  |  | *Подвижные игры и игровые упражнения* **с элементами баскет­бола** «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему». | Подвижные игры и игровые упражнения: | Отжимание | применять правила игр.  |
| 86 | 18 |  |  | *Подвижные игры и игровые упражнения* **с элементами баскет­бола** «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему». | Подвижные игры и игровые упражнения: | Броски и ловля мяча | применять правила игр.  |
| 87 | 19 |  |  | *Подвижные игры и игровые упражнения* **с метанием мяча на дальность и в цель.** «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель». | Подвижные игры и игровые упражнения: | Комплекс ОРУ на развития плечевого пояса" | применять правила игр.  |
| 88 | 20 |  |  | *Подвижные игры и игровые упражнения* **с метанием мяча на дальность и в цель.** «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель». | Подвижные игры и игровые упражнения:. | Многоскоки | применять правила игр.  |
| 89 | 21 |  |  | *Подвижные игры и игровые упражнения* **с бегом на скорость** Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебеж­ки с выручкой»; Эста­феты. | Подвижные игры и игровые упражнения: | Отжимание | применять правила игр.  |
| 90 | 22 |  |  | Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебеж­ки с выручкой»; Эста­феты. | Подвижные игры и игровые упражнения: | Бег с изменением длины и частоты шагов | применять правила игр.  |
| 91 | 23 |  |  | *Подвижные игры и игровые упражнения***Коррекционные** «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок». | Подвижные игры и игровые упражнения: | Составить свой режим дня | применять правила игр.  |
| Легкая атлетика 10 |
| 92 | 1 |  |  | Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по легкой атлетике. Эстафетный бег (60 м по кругу). | Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по легкой атлетике | учить виды л.атлетики | правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию выполнять разновидности ходьбы |
| 93 | 2 |  |  | Прыжки в высоту с укоро­ченного разбега способом «перешагивание». | Прыжки в высоту | кросс до 500м | выполнять разновидности прыжков |
| 94 | 3 |  |  | Прыжки в высоту с укоро­ченного разбега способом «перешагивание». тестирование | Прыжки в высоту | кросс до 500м | прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега |
| 95 | 4 |  |  | Ходьба приставным шагом левым и правым боком | Ходьба приставным шагом | кросс до 500м | выполнять разновидности ходьбы |
| 96 | 5 |  |  | Ходьба с речевкой и песней | Ходьба с речевкой и песней | Комплекс ОРУ на развития плечевого пояса | выполнять разновидности ходьбы |
| 97 | 6 |  |  | Ходьба с остановками для выпол­нения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение | Ходьба с остановками для выпол­нения заданий | Комплекс ОРУ на развития плечевого пояса | выполнять разновидности ходьбы |
| 98 | 7 |  |  | Бег с преодолением малых пре­пятствий в среднем темпе | Бег с преодолением малых  | прыжки через небольшие естественные препятствия | координировать движения рук и ног при беге |
| 99 | 8 |  |  | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе | Прыжки через скакалку на месте | бег до 4мин | выполнять разновидности прыжков |
| 100 | 9 |  |  | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги | Прыжки в шаге | броски больших и малых мячей на дальность и в цель | выполнять разновидности прыжков |
| 101 | 10 |  |  | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с раз­бега. Тестирование. | Метание | бег до 4мин | Уметь выполнять метание |
| Основы знаний 1 |
| 102 | 1 |  |  |  | Основы знаний о физической культуре | броски больших и малых мячей на дальность и в цель | Знать пользу физических упражнений |